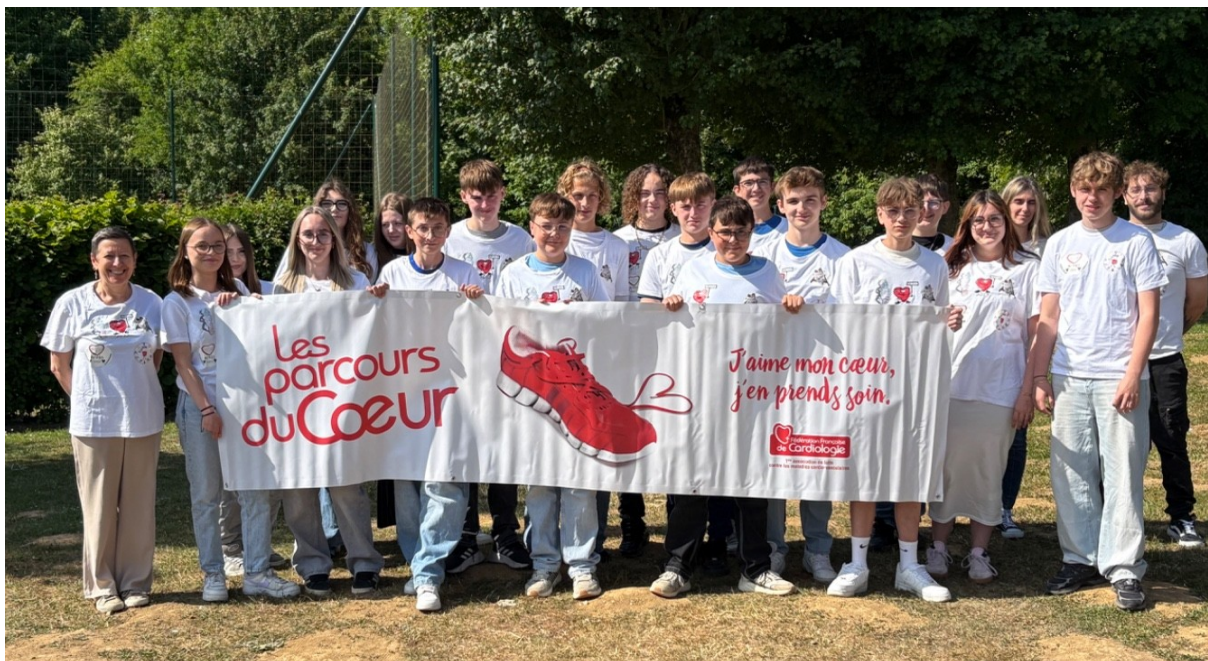


Les Parcours du Coeur au Collège Jean Rostand , Le Cateau Cambrésis



jeudi 5 Juin / Vendredi 6 Juin

Depuis 2017, les Parcours du Coeur sont organisés au collège par une classe de 3èmes. C'est une **action citoyenne** à destination des 7 classes de 3è et des 8 classes de 4è, 340 élèves au total bénéficient de cet évènement ainsi qu'**une classe de l'IME** intégrée dans notre collège.

Cet évènement majeur du **Parcours santé** rentre parfaitement dans notre projet d'établissement. Chaque année, une classe de 3è du collège bénéficie de formation pour que chacun des élèves qui la compose devienne **un ambassadeur de la santé.**

Comment s'organise cette formation ?

Cette formation est appelée **ABYSS** (**A**limentation ; **B**ien être ; **Y**oga ; **S** Sport et **S**anté) . Ce sont les 5 axes sur lesquels nous travaillons tout au long de l'année et qui déboucheront sur la mise en palce des Parcours du Coeur au Collège. **Les infirmiers du collège** interviennent auprès de la **classe organisatrice** pour les faire réfléchir sur ce qu'est la santé. Puis, tout au long de l'année, chaque professeur de **l'équipe pédagogique** inclut dans son programme un thème **en lien avec** les Parcours du Coeur, ce qui en fait **un projet interdisciplinaire.**

Les Parcours du Coeur : Un projet interdisciplinaire

En SVT : travail sur les addictions et les Compétences Psycho Sociales.

En Education Musicale, travail sur la santé de l'oreille suite à un spectacle . Le groupe « Peace and Love » se produit un peu partout en France et tout le concert est jalonné de conseils et expériences pour préserver son audition.

En Arts Plastiques, un logo est imaginé pour identifier la classe organisatrice.



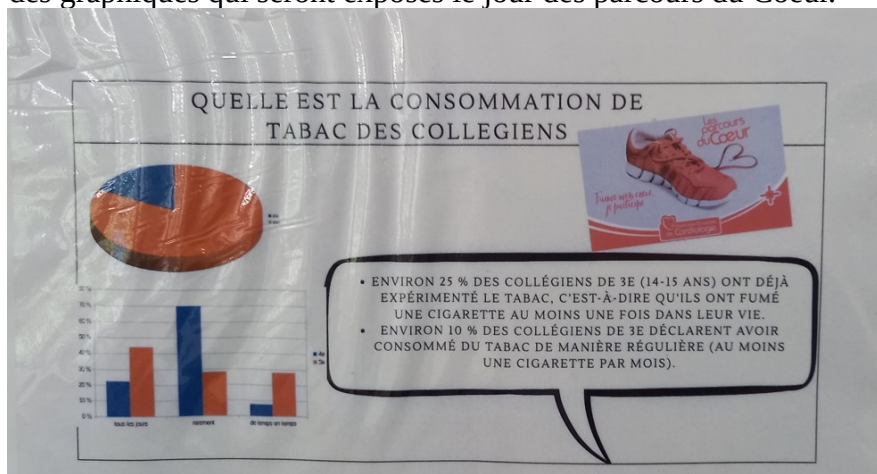
ABYSS

Alimentation ; **B**ien être ; **Y**oga ; **S** Sport et

Santé

En Langues Vivantes, une séquence est consacrée à l'alimentation saine et les bienfaits du Sport.

En Mathématiques, des sondages sont réalisés sur l'hygiène de vie des élèves. Ils débouchent sur des graphiques qui seront exposés le jour des parcours du Coeur.



En EPS, les élèves découvrent des sports qu'ils ne connaissent pas forcément : tir à l'arc ; course d'orientation ; fitness ; yoga , musculation)

Mise en place des Parcours du Coeur au Collège

Il s'agit , pour tous les élèves de 4^e et 3^e, de venir passer une demi journée pendant laquelle ils seront pris en charge par la classe organisatrice pour faire prendre conscience à leurs pairs des clés d'une bonne hygiène de vie.

Cette demi journée est organisée autour de **3 temps forts** chacun durant à peu près une heure. Chaque demi journée contient **une phase d'accueil** (pendant laquelle on explique à tous les participants ce qu'est la Fédération Française de Cardiologie et leurs actions) et **une phase de restitution** pendant laquelle on recueille les impressions des élèves sur ce qu'ils ont vécu au cours de cette demi journée.

Temps fort n°1 : Une marche d'environ 4 kms dans les champs derrière le collège .



Départ de la marche : Ce sont 2 élèves à vélo qui partent en éclaireur et des adultes responsables ferment la marche

Temps fort n°2 : La pratique d'un **sport découverte**. (partenariat avec la piscine du Cateau pour amener les élèves dans l'espace forme) Les 6 professeurs d'EPS sont mobilisés pour encadrer les élèves qui organisent l'évènement.

Exemples de sport qui ont déjà été proposés : fitness , musculation , tir à l'arc , parkour , yoga , marche nordique avec bâtons, run&bike...

Temps fort n°3 : La **visite des stands** en salle polyvalente. Ces stands sont **tenus par les élèves de la classe organisatrice** et proposent des activités ludiques et interactives liées à l'alimentation, les addictions, la santé et le bien-être.

Cette année , 7 stands ont été proposés sur ces 2 journées :

Les 7 stands proposés

1/le stand Just Dance : Tu joues tout en faisant du sport.



2/le stand Addictions : Addictions au sucre ; aux drogues et à l'alcool.



3/ Le stand Relations affectives : santé mentale / bien vivre avec les autres.



4/ Le stand yoga : Initiation.



5/ Le stand alimentation : Les sucres cachés ; la pyramide alimentaire ; les goûts ; escape game.



6/ Le stand oreille : Santé de l'oreille

7/ Le stand : Attention aux yeux ! Dangers des écrans.

Pour les **358 élèves** que nous avons accueillis pendant ces 2 jours, c'est une demi journée pendant laquelle nous essayons de planter des graines et de faire prendre conscience des bons gestes pour la santé.

Pour les élèves organisateurs, c'est l'aboutissement d'un travail d'une année pendant laquelle leurs professeurs ont amené leur pierre à l'édifice puisque ce projet est pluridisciplinaire.

C'est aussi, pour tous ces jeunes, l'acquisition ou le développement de compétences transversales et transférables dans leur vie d'adolescents et/ou de jeunes adultes, à savoir :

- Développer la communication , être à l'aise à l'oral lors de l'accueil de leurs pairs dans les stands.
- S'exprimer face à un groupe.
- Prendre part à des échanges constructifs.
- Travailler en groupe.
- Faire des choix mais aussi des compromis (choix des stands et activités proposés ; choix du logo)
- Développer l'autonomie et la prise de décision.

Le but ultime étant de développer chez tous ces élèves de 4^e et 3^e une prise de conscience qui en feront des citoyens responsables.



Merci à la fédération Française de Cardiologie de rendre cette action possible !